M9: Bewegungsparcours

**Bewegungsparcours**

**Durchführung:**

* 2 Schüler/Schülerinnen je Team
* 1 Minute Zeit je Station, ein Schüler/eine Schülerin des Teams bearbeitet die Station, während der/die andere zählt. Anschließend wird gewechselt.

***Station 1***

Material: Tennisball, Seil

Leg den Ball neben das Seil und rolle ihn um das Seil herum. Der Ball muss dabei immer in Kontakt mit dem Boden bleiben.

Wie viele Runden schaffst du?

***Station 2***

Material: Stuhl

Stelle dich hinter einen Stuhl und halte dich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest. Springe mit geschlossenen Beinen hin und her.

Wie viele Sprünge schaffst du?

***Station 3***

Material: Buch oder Lineal, Schulmappen

Leg dir ein Buch/Lineal auf den Kopf und überwinde die Hindernisse. Drehe nach den letzten Hindernissen um und gehe den gleichen Weg zurück.

Wie viele Runden schaffst du, ohne dass das Buch herunterfällt?

***Station 4***

Material: Schulmappen

Gehe auf allen Vieren im Slalom um die Hindernisse und wieder zurück.

Wie viele Runden schaffst du?

***Station 5***

Material: Buch oder Lineal, Stuhl

Setz dich auf einen Stuhl und leg dir ein Buch/Lineal auf den Kopf. Leg deine Arme auf die Oberschenkel und stehe mit geradem Rücken auf. Setze dich anschließend wieder hin.

Wie oft schaffst du es?

***Station 6***

Material: Stuhl

Setz dich entspannt auf den Stuhl und beuge den Oberkörper nach vorn. Dein Partner/deine

Partnerin malt Zeichen, Buchstaben oder Zahlen auf deinen Rücken.

Wie viele kannst du erraten?